

Programme des cours et des activités

Espace Prévention
Nord Vaudois – Broye

La santé pour tous
www.espace-prevention.ch



2011-12

L'**Espace Prévention Nord Vaudois – Broye**, sur mandat des organismes de référence cantonaux, constitue une plate-forme régionale dans le domaine de la promotion de la santé et de la prévention s'adressant à tous, de la petite enfance aux aînés.



Espace Prévention Nord Vaudois – Broye

Rue du Pré 2

1400 Yverdon-les-Bains

tél: 024 424 94 20

fax: 024 424 94 21

prevention.nordvaudois@avasad.ch

www.espace-prevention.ch

Une équipe de professionnels de la santé et du social (infirmières de la Petite Enfance, travailleurs sociaux de proximité, diététiciennes, etc.) assurent des prestations d'information, d'orientation et de conseils. Elle offre aussi un appui aux collectivités publiques pour la mise en place de programmes de promotion de la santé.

Les différentes activités, cours et prestations se regroupent autour des programmes:

- *Petite Enfance*
- *Prévention des dépendances auprès des jeunes*
- *Alimentation équilibrée*
- *Activité physique*
- *Santé et Bien-être*

L'Espace Prévention collabore avec des professionnels relais et participe aussi à des projets régionaux, cantonaux ou fédéraux.

L'Espace Prévention propose également des prestations sur mesure en réponse aux besoins spécifiques des entreprises, écoles, associations, clubs de sport, collectivités publiques, etc. N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus!

Il est géré par l'Association pour la Santé, la Prévention et le Maintien à domicile du Nord Vaudois (ASPMAD).

Table des matières

LES COURS

Sauf mention spéciale les cours ont lieu à Yverdon-les-Bains

Tout public

- Santé et Bien-être p. 4
- Samedis découvertes p. 5
- Forums Santé p. 5
- Activités physiques p. 6
- Alimentation p. 7

Parents-enfants

- Massage bébés et gym corps-à-cœur p. 9
- Alimentation et Petite Enfance p. 9
- Atelier parents-enfants 3-5 ans p. 9

Enfants-adolescents

- Atelier de cuisine ré-créatifs 8-11 ans p. 10
- Gestion du stress scolaire p. 10
- Autodéfense filles p. 10

LES MANDATS

- Promotion de l'alimentation équilibrée p. 11
- Promotion de la santé et prévention de la petite enfance (0-4 ans) p. 12
- Promotion de la santé et prévention des dépendances chez les jeunes p. 13

NOS PARTENAIRES

- Ligue vaudoise contre le rhumatisme p. 14
- Ligues de la santé p. 15

■ **SANTÉ ET BIEN-ÊTRE**

Sophrologie

Grâce à des techniques simples, accessibles à chacun, vous découvrez comment mieux gérer le stress, augmenter la confiance en soi, améliorer la santé, la concentration ainsi que la mémorisation.

Cours de base: ramener le calme dans le corps et l'esprit
ve 18h30 dès le 23 sept. 11 8 x 1h Fr. 168.–

Développer la confiance en soi: osez être vous-même et vous affirmer!
ve 18h30 dès le 3 fév. 12 8 x 1h Fr. 168.–

Sophro-vitalité: libérer les tensions, développer énergie et vitalité.
ve 18h30 dès le 4 mai 12 6 x 1h Fr. 121.–

Les 5 Tibétains

Pour garder la forme au quotidien, 5 exercices efficaces et originaux qui viennent de la tradition tibétaine.

Cours en 2 séances (1x2h et 1x1h30) Fr. 70.–
me 2 nov. 11 + **me** 16 nov. 11 à 18h
sa 4 fév. 12 + **sa** 18 fév. 12 à 9h

Sommeil profond

Mieux connaître les secrets de Morphée, comment glisser d'un état de vigilance à un état de profonde détente physique et mentale qui entraîne le sommeil? Le System Sounder Sleep, inspiré de la méthode Feldenkrais vous permettra de chasser vos insomnies et trouver un sommeil de qualité.

ve dès le 4 nov. 11 à 14h 5 x 2h Fr. 195.–

Respirer, donner de l'air au quotidien!

Par la méthode Feldendrais, vous allez à la découverte des relations entre votre respiration et les différentes parties de votre corps. Prendre conscience de sa respiration pour mieux gérer son stress, augmenter sa créativité, diminuer ses douleurs et retrouver une fluidité dans ses mouvements.

me 9h dès le 9 nov. 11 4 x 1h30 Fr. 117.–

Fatigue oculaire

Dans notre monde moderne la vue est le sens le plus sollicité. Conséquence? une immense fatigue oculaire, mais aussi cérébrale: insomnies, maux de tête, problèmes de vue... Nous pouvons soulager nos yeux en apprenant à les détendre, par des exercices simples basés sur les connaissances du D^r Bates et de la méthode Feldenkrais, une sorte de yoga des yeux.

ve 16h dès le 9 mars 12 4 x 1h30 Fr. 117.–

Vivifier et fortifier l'ossature

Notre ossature vit pour nous porter, le programme Bones for Lifes, basé sur la méthode Feldenkrais nous permet de retrouver plus d'équilibre et de dynamisme. Cet apprentissage ludique stimule notre ossature pour qu'elle devienne plus solide et plus fiable. *Nouveau*

Atelier-découverte **sa** 28 avril 12 de 9h30 à 11h30 Fr. 25.–
 Atelier **me** 9h dès le 9 mai 12 6 x 1h30 Fr. 175.–

■ **S A M E D I S D É C O U V E R T E S**

Autour du deuil

Accompagnement par l'art-thérapie des personnes qui souhaitent parler de la mort d'un proche et qui sentent le besoin de revisiter leur deuil, même ancien, autrement qu'avec les mots. Les propositions sont créatives, ludiques et à la portée de tous, sans aucun objectif de beauté, d'esthétique ou de performance artistique.

atelier de 10h à 16h
sa 12 nov. 11; sa 10 mars 12

Fr. 145.-

Nouveau

A la découverte des huiles essentielles

Base de l'aromathérapie pour tous. D'où viennent les huiles essentielles, comment les utiliser et les introduire dans la pharmacie familiale.

atelier de 9h à 17h
sa 17 mars 12

Fr. 145.-

Vivifier et fortifier l'ossature

Notre ossature vit pour nous porter, le programme Bones for Lifes, basé sur la méthode Feldenkrais nous permet de retrouver plus d'équilibre et de dynamisme. Cet apprentissage ludique stimule notre ossature pour qu'elle devienne plus solide et fiable.

atelier de 9h30 à 11h30
sa 28 avril 12

Fr. 25.-

■ **F O R U M S S A N T É**

Regards croisés sur un thème, échanges, partages d'expériences en présence de professionnels de différentes disciplines, de témoins et de vous!

Le mardi à 19h

sans inscription

Fr. 10.-

Nouveau

Les régimes ça marche! Oui mais est-ce que ça dure?

Certaines personnes arrivent à perdre du poids en suivant des régimes. Comment fonctionnent ces régimes à la mode? Pourquoi 95% des personnes reprennent les kilos perdus? Regards croisés sur un thème qui tient l'actualité en haleine depuis des décennies.

ma 17 janv. 12

Ménopause au naturel

A l'âge de la pré-ménopause et de la ménopause, les médecines alternatives sont extrêmement présentes et efficaces. Homéopathie, phytothérapie, aromathérapie ou encore oligothérapie... Sans oublier l'alimentation, variée et équilibrée, elle est la base même de la bonne santé (cœur et os), surtout si elle est associée à une pratique sportive adaptée. Regards croisés sur un thème important de la vie d'une femme.

ma 13 mars 12

Les prises de risques et les jeunes

La prise de risques, relevant du rite de passage de l'enfance à l'adolescence, est une conduite où le jeune recherche son indépendance, son autonomie. Il s'agit souvent d'être capable de faire quelque chose de nouveau, d'interdit, de transgresser les limites, l'autorité. Regards croisés sur ce thème qui tient du défi à relever.

ma 22 mai 12

ACTIVITÉS PHYSIQUES

COURS À ABONNEMENT TRIMESTRIEL

dès le 24 août 2011, dès le 9 janvier 2012, dès le 23 avril 2012

Aquagym
Piscine
couverte

L'aquagym est un sport complet, tonifiant et vivifiant qui aide à conserver un bon équilibre et une bonne santé. Cours en eau profonde, **ne convient pas aux non-nageurs.**

lu 12h, **ma** 16h, **je** 17h

Fr. 21.50 / 45 min.

Gym-Dos

Gymnastique globale ayant pour but de favoriser le renforcement du dos, du ventre, de la tenue; amélioration de la souplesse, de l'équilibre et de la coordination, par un/e physiothérapeute.

lu 18h, **lu** 20h

Fr. 19.50/1h

Qi-Gong

Art millénaire chinois qui améliore la santé et la forme. Au moyen de mouvements lents et fluides, sa pratique permet de développer et d'améliorer la circulation de l'énergie vitale. Il en résulte un meilleur fonctionnement global de l'organisme, exprimé au travers d'une diminution progressive des tensions musculaires et émotionnelles, et d'un regain de vitalité.

me 12h15 et **je** 17h30

Fr. 19.50 / 1h

Nouveau

Méthode Pilates

La Méthode Pilates est un ensemble d'exercices visant à améliorer le rendement musculaire. L'objectif de la méthode est de retrouver un équilibre corporel en s'appuyant sur les régions de l'abdomen, du bassin et du postérieur.

ma 17h niveau 1

ma 18h30 niveau 1; **ma** 19h45 niveau 2

Fr. 19.50 / 1h

Nouveau

Cossonay

Stretching

Gymnastique douce ayant pour objectif d'étirer et d'assouplir l'ensemble de l'organisme.

ma 10h

Fr. 19.50 / 1h

Yoga

Apporte une réponse douce à certains maux caractéristiques de notre civilisation: fatigue nerveuse, surmenage, ralentissement des fonctions internes.

ma 16h, 18h30, 19h45

me 9h15, 12h15, 13h30, 15h45, 17h, 18h15

je 17h **cours débutant**, **je** 18h30, **ve** 10h30

ma 18h30

Fr. 19.50 / 1h

Orbe

FitGym

Aide à améliorer votre condition physique en pratiquant en groupe, en salle ou extérieur des exercices distrayants. Convient autant aux débutants qu'aux avancés, aux dames comme aux messieurs.

me 18h30

Fr. 12.50 / 1h15

Nordic Walking



Payerne
Yverdon-les-Bains

SPORT EN PLEIN AIR

L'activité qui convient à tous, sans limite d'âge ni de condition physique! Sport doux qui ménage les articulations et qui a de saines vertus tonifiantes pour le système cardio-vasculaire. Animatrices formées par Allez-Hop Romandie.

Initiation: aperçu de la technique de base, 1x 1h Fr. 30.-
(déductible du cours de base)

je 1^{er} sept. 11, 9h45; **je** 8 mars 12, 9h45

ma 6 sept 11, 17h30; **ma** 24 avril 12, 9h

Nouveau

Cours de base 5 x 1h30 Fr. 112.50

je 8 sept. 11, 9h45; **je** 15 mars 12, 9h45

ma 13 sept.11, 17h30; **ma** 1^{er} mai 12, 9h

Nouveau

**Nordic Walking
«A mon rythme»**



Les courges

Destiné aux personnes qui souhaitent reprendre une activité physique régulière dans le but de découvrir le plaisir de bouger et de prendre soin de son corps. Chacun suit son propre rythme en fonction de sa fréquence cardiaque. Renforce le système cardio-vasculaire, favorise la mobilité et la coordination, peut être pratiqué partout, à tout âge.

Entraînement accompagné 2 x par semaine le lundi et le jeudi de 17h30 à 18h30

lu-je dès le 29 août 11; **lu-je** dès le 23 avril 12 14 séances Fr. 210.-

Nouveau

ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

ATELIERS PRATIQUES ET THÉORIQUES

Venez découvrir de nouvelles recettes saines et variées que vous pourrez reproduire sans difficulté chez vous, avec brochure de recettes et dégustation. Atelier pratique de 2h30, Fr. 60.-

Riz et risotto

Butternut, potiron, pâtisson, potimarron... il existe une multitude de courges différentes, tant par leur forme que par leur goût! Venez les découvrir et apprendre à les cuisiner au travers de savoureuses recettes.

me 9 nov. 11, 18h30

Nouveau

Payerne
La Vallée

Quel riz pour quelle préparation? Arborio, Basmati, riz sauvage... il existe mille et une façons d'apprêter le riz au travers notamment de risottos aussi surprenants que délicieux!

me 15 fév. 12, 18h30

me 7 mars 12, 18h30

Nouveau

Farandole de desserts

Yverdon-les-Bains
Payerne

Laissez-vous surprendre en réalisant des desserts originaux, savoureux et... légers! A servir au quotidien ou à vos invités!

me 2 mai 12, 18h30

me 6 juin 12, 18h30

Nouveau

Souper express

Des idées à la fois variées, faciles et colorées pour vos repas du soir. A vos chronos, les recettes sont réalisables en 30 minutes. *Nouveau*
ma 8 mai 12, 18h30

Marre des régimes ?
Oser changer!

Pourquoi je n'arrive pas à m'y mettre? Chaque fois c'est pareil, je tiens 15 jours et puis je craque! Les régimes ça marche parfois mais ça ne dure que rarement! Comment se motiver et changer durablement son comportement alimentaire? Nous vous proposons des outils immédiatement utilisables à travers 4 ateliers d'échanges et de réflexion. Cette approche se base sur le plaisir, élément *Nouveau* essentiel à la réussite de tout projet de changement.
 dès le **ma** 31 janv. 12 à 19h30 4 x 2h Fr. 160.–

INFOS-SANTÉ

Venez actualiser vos connaissances auprès d'une diététicienne diplômée.

Ménopause

Faut-il changer son alimentation? La ménopause est une phase de changement important pour le corps. Est-il conseillé d'adapter son alimentation? Pour quels bénéfices? Les phytoestrogènes et les compléments alimentaires sont-ils indispensables ou recommandés? *Nouveau*
 1 x 2h Fr. 20.–

Payerne
 Yverdon-les-Bains

me 21 sept.11, 18h30
ma 27 mars 12, 18h30

Quelle alimentation pour un cœur sain?

Adopter une alimentation plus saine pour le cœur peut être facile et délicieux. Cette série de 4 infos-santé vous permettra de vous familiariser avec les secrets d'une alimentation saine, équilibrée et économique!
les mardis de 19h à 21h Fr. 20.– /la soirée

Alimentation équilibrée *Nouveau*

Qu'entendre par l'alimentation équilibrée: présentation et discussion. De la théorie à la pratique, n'y a-t-il vraiment qu'un pas?
ma 22 nov.11

Les huiles et autres graisses

Sujet glissant s'il en est! Quelles sont les dernières recommandations en terme d'utilisation des matières grasses, et pourquoi? Doit-on vraiment abolir le beurre?
ma 29 nov. 11

Le sucre

Entre sucre, édulcorants, aspartame, stevia... difficile de s'y retrouver! Quel sucre pour qui? et surtout pour quoi?
ma 6 déc. 11

Le sel

Tout le monde en mange trop, mais trop c'est combien? Où le trouve-t-on et peut-on s'en passer totalement?
ma 13 déc. 11

■ MASSAGE BÉBÉS ET GYM CORPS-À-CŒUR

Le massage pour bébé

Apprendre à masser son bébé, un moyen privilégié de communication. Une diététicienne répond à vos questions à la dernière séance.

De la naissance à 9 mois 4 x 1h Fr. 80.–

Orbe
Payerne
Yverdon-les-Bains
Cossonay

je 9h30 dès le 8 sept. 11; 2 fév. 12

je 9h30 dès le 22 sept 11; 24 avril 12

me 9h30 dès le 5 oct. 11; 7 mars 12

je 9h30 dès 10 nov. 11; le 8 mars 12

Gym corps-à-cœur

Remise en forme de la maman accompagnée de son bébé (6 semaines à 5 mois). Rééducation du périnée, renforcement des muscles dorsaux et abdominaux.

je 9h30 6 x 1h15 Fr. 142.50

Yverdon-les-Bains
Payerne

dès le 1^{er} sept. 11; 3 nov. 11; 2 fév. 12; 3 mai 12

dès le 10 nov. 11; 24 mai 12

■ ALIMENTATION ET PETITE ENFANCE

J'veux pas, J'aime pas! Les refus alimentaires

Mon enfant mangeait très bien et de tout, subitement il ne veut plus rien! C'est NON pour tout! Que se passe-t-il? Comment lui (re)donner envie de goûter? A-t-il des manques? Quelles attitudes adopter? Autant de questions que se posent les parents.

Yverdon-les-Bains
Payerne

ma 22 nov. 11, 14h 1 x 1h30 Fr. 35.–

me 21 mars 12, 14h

■ ATELIER PARENTS-ENFANTS 3-5 ANS

Goûters drôles et fruités

Atelier de cuisine mère-enfant

Cuisiner, c'est jouer avec les formes et les saveurs... c'est aussi découvrir, partager un moment et donner envie à son enfant de goûter!

Yverdon-les-Bains
Payerne

ma 15 nov. 11, 14h30 1 x 1h15 Fr. 35.–

me 14 mars 12, 14h30

Tutti Frutti

Payerne



Envie d'échanger avec d'autres parents sur des sujets comme l'alimentation des enfants, l'activité physique, le sommeil, pendant que votre enfant fait de la rythmique, de la cuisine?

Une activité du programme cantonal «ça marche».

Bâtiment scolaire, Ancien Hôpital, rue du Châtelard

les jeudis matin à quinzaine de 9h15 à 10h30, Fr. 5.– / la séance

Renseignements et inscriptions au 024 424 94 20

■ **ATELIER DE CUISINE RE-CRÉATIF 8-11 ANS**

Une démarche qui invite les enfants à découvrir les aliments tout en s'amusant.

Le samedi de 9h30 à 11h30

Fr. 25.-/l'atelier

Découvrir, explorer, savourer ! Un passeport qui invite les petits gourmands à voyager à travers les saveurs du monde. Brochure de recettes et dégustation comprise.

Maroc: 8 oct. 11

Inde: 10 déc. 11

Chine: 31 mars 12

Amérique du Sud: 16 juin 12

Nouveau

**Passeport
petits gourmands**

■ **GESTION DU STRESS SCOLAIRE**

Grâce à des techniques simples, accessibles à chacun, les enfants et les ados découvrent comment mieux gérer le stress, augmenter la confiance en soi, améliorer la concentration ainsi que la mémorisation.

Le vendredi à 17h

6 x 1h

Fr. 90.-

Sophro-juniors, garder la joie de vivre, pour les enfants en 5-6^e ve dès le 16 sept. 11
ve dès le 27 avril 12

Sophro-ados, développer l'estime de soi

Ados en 7^e: **ve** dès le 11 nov. 11

Ados en 8-9^e: **ve** dès le 20 janv. 12

Sophrologie

■ **AUTODÉFENSE FILLES**

Cours réservé aux filles

Cette technique permet aux adolescentes de poser des limites claires, de savoir dire non, de renforcer leur confiance en soi, de prendre conscience de leur force et leur puissance. Ce stage aide les adolescentes à se défendre en apprenant à dépasser la peur qui souvent paralyse.

Atelier en 2 séances de 10h à 16h30

niveau 1

di 25 sept. et 2 oct. 11

di 25 mars et 1^{er} avril 12

niveau 2

di 6 et 13 mai 12

Fr. 170.-

réduction étudiante
comprise

Nouveau

**«Fem do chi»
(11-15 ans)**



L'Espace Prévention est la plate-forme régionale de promotion de la santé et de prévention qui a pour but d'informer et d'orienter la population, les autorités, les institutions et associations régionales en matière de prévention et de promotion de la santé ainsi que de favoriser la collaboration entre les partenaires régionaux.

Les pouvoirs publics du canton lui délèguent également la mise en œuvre régionale de certains programmes cantonaux, tels que:

- Promotion de l'alimentation équilibrée
- Promotion de la santé et prévention de la Petite Enfance (0-4 ans)
- Promotion de la santé et prévention des dépendances auprès des jeunes

■ PROMOTION DE L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Le mandat de l'Espace Prévention dans le domaine de l'alimentation est d'agir en faveur d'une alimentation équilibrée et d'aider à la prévention des facteurs de risques des maladies cardio-vasculaires (excès de stress, sédentarité, excès de poids, alimentation déséquilibrée, hypertension, excès de cholestérol, tabagisme, diabète...).

Nous intervenons aussi bien au niveau individuel que collectif: institutions, associations, communes, crèches, garderies, clubs sportifs, etc.

Les axes d'intervention sont:

- Cours, ateliers, conférences sur des thèmes variés
- Mandat Lignes de la santé
- Mandat Fourchette Verte (labellisation et suivi)
- Programme cantonal «ça marche! Bouger plus, manger mieux»: ateliers « Tutti Frutti »
- Rôle expert auprès des professionnels du maintien à domicile (CMS)

Consultations diététiques

Consultations diététiques sur rendez-vous pour les enfants, adolescents et adultes. Tarifs selon le barème de l'Association suisse des diététicien(ne)s diplômé(e)s Fr. 99.– la première consultation, Fr. 77.– de la 2^e à la 6^e, Fr. 64.– dès la 7^e. Pris en charge selon les cas par les assurances sur prescription médicale.

Conseils gratuits

Une question concernant l'alimentation?
Appelez le **024 424 94 20, mardi de 10h30 à 11h30**



■ PROMOTION DE LA SANTÉ ET PRÉVENTION DE LA PETITE ENFANCE (0-4 ANS)

Les infirmières Petite Enfance sont à disposition des familles pour les accompagner durant les 4 premières années de vie de leur enfant. Elles offrent écoute, soutien, conseils et orientation. Avec les parents, elles cherchent comment favoriser le développement harmonieux de l'enfant.

Les prestations suivantes (non facturées) sont proposées:

Visites à domicile

Après l'accouchement, une infirmière Petite Enfance prend contact avec les familles et leur propose une visite à domicile, selon leurs besoins.

Réponse téléphonique

Pour toute question autour de l'enfant: 024 420 31 15
du lundi au vendredi 9h-12h et 14h-16h

Rencontres parents-enfants

Espace d'échanges avec d'autres parents et des infirmières Petite Enfance autour des interrogations concernant les soins à donner à l'enfant, l'allaitement et l'alimentation, le poids, le sommeil, les pleurs, l'hygiène dentaire, la protection solaire...

Avenches **ma** 9h-11h, CMS, zone industrielle ouest

Cossonay **lu** 13h45-16h, CMS, Laurelles 1

Moudon **me** 9h-11h30, CMS, Mauborget 7

Orbe **je** 14h30-16h30, Résidence Thienne 14

Payerne **ma** 13h30-16h, CMS, Grand Rue 19

Sainte-Croix **ma** à quinzaine, 9h-11h à la ludothèque
ou au CMS sur rendez-vous: 024 455 16 20

Vallée de Joux **ma** 15h45-17h15, Maison de Paroisse, Grand Rue 35, Le Sentier

Vallorbe **ve** 9h30-11h, CMS, Faubourg 9

Yverdon-les-Bains **lu** 14h-17h, Espace Prévention, rue du Pré 2, *juillet-août: lu 9h-11h*

Une diététicienne est ponctuellement présente aux rencontres parents-enfants.



health's
angels

■ PROMOTION DE LA SANTÉ ET PRÉVENTION DES DÉPENDANCES AUPRÈS DES JEUNES

Le travail de prévention auprès des jeunes est défini par le programme cantonal de promotion de la santé et prévention des dépendances et s'effectue par un **Travail Social de Proximité**. Nous mettons en œuvre des actions de prévention et de promotion de la santé auprès des jeunes de 12 à 25 ans de la région du Nord Vaudois et de la Broye.



Nos principes d'intervention sont d'impliquer les jeunes, d'adapter le message à leur réalité et leurs besoins et d'aller à leur rencontre dans les lieux qu'ils fréquentent (milieu festif, bars, rue...). Afin de mettre en œuvre ces principes, nous intervenons avec notre équipe de prévention, les

Health's Angels – les anges de la santé, qui est composée de jeunes dynamiques et formés spécifiquement. Ils vont à la rencontre de leurs pairs dans les manifestations de la région afin de les informer, les sensibiliser sur diverses prises de risques (alcool, tabac, drogue, Infection Sexuellement Transmissible (IST), etc.) et ainsi les orienter sur les structures adéquates selon le besoin. Le minibus de prévention favorise des actions mobiles, visibles et autonomes. La tenue d'un stand dans les manifestations offre aux jeunes de la documentation sur les diverses thématiques ainsi que du matériel de prévention tels que des préservatifs, des tampons auriculaires, simulation d'alcoolémie, tests sur le tabac, etc.

Sur demande, nous mettons également en œuvre des actions adaptées au contexte des communes, des écoles ou des manifestations.

Nous sommes également une ressource pour soutenir la réflexion sur certaines problématiques en lien avec la jeunesse ainsi que pour établir un état des lieux du contexte de vie des jeunes dans les communes de la région.

Plus d'informations sur www.healthsangels.ch et au 079 435 23 25.

L'Espace Prévention Nord Vaudois – Broye peut orienter et mettre à disposition de la documentation concernant les différentes prises de risques chez les jeunes, ainsi qu'orienter vers les services spécialisés du réseau social et santé.

PROGRAMME DE LA LIGUE VAUDOISE CONTRE LE RHUMATISME



Ligue vaudoise
contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

INSCRIPTIONS au 021 623 37 07

Cours donnés par des physiothérapeutes.

Active Backademy L'Abbaye

ma 18h45

Gymnastique d'entretien du dos

dès le 31 août 11 : 14 x 1h, Fr. 257.05
dès le 10 janv. 12 : 12 x 1h, Fr. 220.30
dès le 24 avril 12 : 11 x 1h, Fr. 201.95

Yvonand

je 18h

dès le 1^{er} sept. 11 : 14 x 1h, Fr. 257.05
dès le 12 janv. 12 : 12 x 1h, Fr. 220.30
dès le 26 avril 12 : 10 x 1h, Fr. 183.60

Backademy

Ecole du dos. Programmation selon inscriptions.

Aquacura

Gymnastique dans l'eau pour les personnes atteintes d'une affection rhumatismale. Certificat médical demandé.

ma 17h30

dès le 30 août 11 : 14 x 1h, Fr. 294.–
dès le 10 janv. 12 : 12 x 1h, Fr. 252.–
dès le 24 avril 12 : 11 x 1h, Fr. 231.–

me 17h30

dès le 31 août 11 : 14 x 1h, Fr. 294.–
dès le 11 janv. 12 : 12 x 1h, Fr. 252.–
dès le 25 avril 12 : 11 x 1h, Fr. 231.–

je 17h30

dès le 1^{er} sept. 11 : 14 x 1h, Fr. 294.–
dès le 12 janv. 12 : 12 x 1h, Fr. 252.–
dès le 26 avril 12 : 10 x 1h, Fr. 210.–

Autres activités

Groupe info arthrose – Groupe info polyarthrite rhumatoïde –
Vacances – Moyens auxiliaires: demandez la documentation.

INSCRIPTIONS DIRECTEMENT AUPRÈS DE

Ligue vaudoise contre le rhumatisme
tél. 021 623 37 07 – fax 021 623 37 38
www.liguerhumatisme-vaud.ch – info@lvr.ch

Aquawell

Gymnastique dans l'eau pour les personnes qui souhaitent prévenir les maladies rhumatismales et leurs récives

lu 19h, ma 18h30,
me 18h30, je 18h30

pour Aquawell: inscriptions directement au Centre thermal
tél. 024 423 02 36. Toute l'année, hormis vacances scolaires.



LIGUES
DE LA SANTÉ

www.liguesdelasante.ch

Fourchette verte



Les Ligues de la santé et les Espaces Prévention proposent des balades gratuites accompagnées par Pierre Corajoud, auteur et éditeur de guides de balades pédestres, qui allient découverte, plaisir et activité physique. Renseignements: www.liguesdelasante.ch

Fourchette verte est un label de restauration de qualité, qui cherche à concilier plaisir et santé, dans le cadre de la promotion de la santé et la prévention de certaines maladies (divers cancers, pathologies cardio-vasculaires, obésité). www.fourchetteverte.ch

Ce label vous garantit: un menu sain et équilibré, un environnement respecté (hygiène, tri des déchets), des boissons sans alcool.

B&CS, dépistage des facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires et conseils personnalisés. Le B&CS est une manière concrète de prendre conscience de son état de santé général et constitue un encouragement à des comportements utiles à la santé.

Durée: 30 minutes Fr. 30.– Sur inscription au tél. 021 623 37 45

Pour consulter le planning complet des passages dans votre région: www.bilanconseilsante.ch

Le CIPRET-Vaud, Centre d'information pour la prévention du tabagisme, est un programme des Ligues de la santé.

Actif dans la promotion d'une vie sans tabac, la protection contre la fumée passive et l'aide à l'arrêt, il répond aux questions des professionnels et de tout un chacun sur le tabagisme passif et actif.

info@cipretvaud.ch – www.cipretvaud.ch – tél. 021 623 37 42



Inscriptions – Conditions

Inscription

Sauf mention spéciale, les cours ont lieu dans nos locaux à Yverdon-les-Bains.

Pour vous inscrire: www.espace-prevention.ch/nord ou au moyen d'un bulletin d'inscription à demander par téléphone au 024 424 94 20.

La finance du cours est à verser avant le début du cours. Si l'effectif est insuffisant, l'Espace Prévention se réserve le droit de reporter ou de supprimer un cours. Une confirmation-facture vous sera envoyée avant le début du cours. Le paiement n'est pas un moyen d'inscription.

Prix des cours

Les prix s'entendent TVA 8% incluse.

Réductions et facilités de paiement

Les apprentis, étudiants, AVS, AI, bénéficient d'un rabais de 15% dès que le prix du cours dépasse Fr. 100.–. Cette réduction n'est pas cumulable avec d'autres faveurs.

Chômeurs et autres personnes à petit budget: s'adresser au secrétariat, discrétion assurée

Renonciation après inscription

En cas de renonciation de votre part:

- sans nous avoir prévenus 48h avant le début du cours, le prix complet du cours doit être honoré.
- moins d'une semaine avant le début d'un cours, une participation aux frais d'inscription de fr. 30.– est demandée.
- pour cause d'accident ou de maladie prolongée, un remboursement des séances restantes est envisageable sur présentation d'un certificat médical, déduction faite de fr. 30.– de frais.

L'Espace Prévention décline toute responsabilité pour les accidents ou blessures survenant pendant ou après les cours. Les participants sont seuls responsables de leur santé et condition physique. **Les séances manquées ne sont pas remboursées.**

Responsabilité

Un cours commencé est dû dans son entier et n'est pas remboursé.

INSCRIPTION : www.espace-prevention.ch/nord

Espace Prévention Nord Vaudois – Broye

La santé pour tous

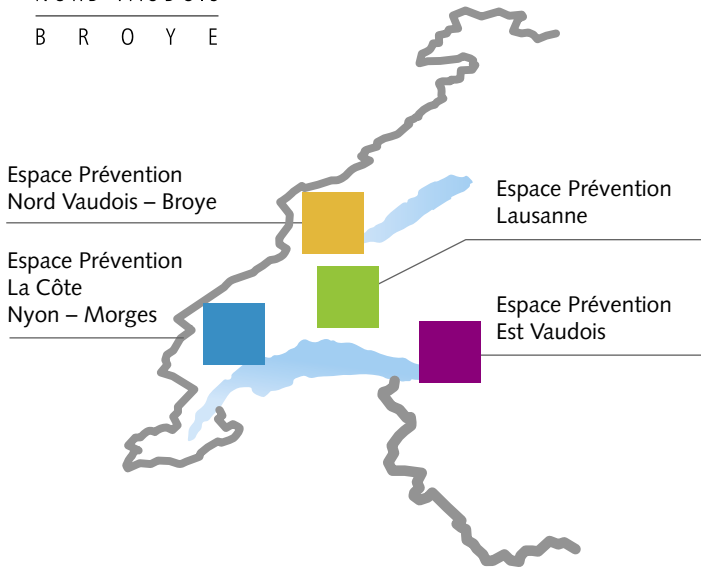
www.espace-prevention.ch



PRÉVENTION

NORD VAUDOIS

B R O Y E



Rue du Pré 2 – 1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 424 94 20 – Fax 024 424 94 21
E-mail: prevention.nordvaudois@avasad.ch
Réception de 8h30 à 11h30 et de 14h00 à 17h00
Fermé vendredi après-midi
www.espace-prevention.ch

